FICHES TISANE

L'HIVER

les 4 saisons de l'énergie

NOMBRE : LE 6

EVITER TOUTE FATIGUE

SYMBOLE : LA TORTUE

Je privilégie tout ce qui est tiède
dans la manière de me vêtir,
de me chauffer et de me nourrir.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

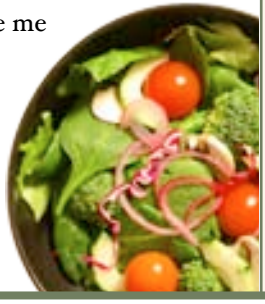
J'attends qu'il fasse vraiment froid pour commencer à ajouter, graduellement, des vêtements épais. Je ne sors en cas de gelées extérieures que très progressivement, après avoir pris une boisson chaude et tonifiante.

J'évite toute mobilisation intense des quatre membres et des souffles vitaux, de manière à ne jamais atteindre le point d'activation au cours duquel le corps transpire et disperse inconsidérément les souffles vitaux vers le monde extérieur dans une dynamique printanière, voire estivale prématurée et couteuse en énergie.

Je ne me réchauffe pas au grand feu ou à toute source de chaleur trop vive et intense pour ne pas agresser le corps énergétique par un feu excédentaire au niveau énergétique, qui pourrait se communiquer au cœur ou aux poumons.

Je ne sors pas trop vite ou trop tôt au vent et au froid, mais par étapes pour éviter un choc brutal couteux en énergies internes, et favoriser grippe, atteintes pulmonaires, mais aussi syncopes et troubles nerveux.

Je ne me réchauffe pas trop vite lorsque je rentre chez moi et que je viens du froid extérieur. Il convient d'attendre un certain temps avant de me précipiter vers les sources de chaleur ou de prendre des bouillons ou des aliments chauds.



COULEUR : LE NOIR

Tisane d'hiver

Objectif

Destinée à tonifier la vitalité des reins, elle réchauffe la base du corps, soutient les organes abdominaux au cours de l'hiver.

Composition

20 g de basilic
20 g de baies de genièvre
20 g feuilles de mélisse
25 g de semence d'angélique
15 g de cumin

Mode d'emploi

Faites infuser 5 minutes 1 cuillère à café de ce mélange pour une tasse d'eau bouillante. Buvez une tasse à midi, sucrée au miel de châtaigne ou de bruyère (ils agissent positivement sur les reins).

Plantes régulatrices

Ce sont les plantes tièdes ou chaudes, amères ou piquantes : genièvre, basilic, semence d'angélique, cumin, mélisse, cannelle, clou de girofle, muscade, spirée ulmaire, bruyère, busserole, prêle, chiendent, kawa-kawa, capucine....

Source

Extrait de ''LA MEDECINE CHINOISE, santé, forme et diététique"
de Jean-Marc Eyssalet et Evelyne Malnic, aux éditions Odile Jacob.

Dominique SCHUELLER - Thérapie Manuelle Chinoise - 2012

L'hiver correspond globalement aux mois de novembre, décembre, janvier.

Il est à la fois le point d'orgue qui conclut la descente de l'énergie et le point d'appui et lieu de recel dynamique de sa remontée.
Les énergies porteuses d'essence vitale doivent être précieusement enfermées dans les organes profonds au niveau desquels se fait la circulation la plus intense. Les **reins** doivent donc conserver les énergies vitales dans les structures corporelles qu'ils administrent et qui sont liées à la longévité : os, moelle, vais-seaux, utérus, vésicule biliaire et cerveau **"les six recels à l'extraordinaire pérennité".**
A travers ces structures, l'énergie de l'hiver participe à la stimulation des fonctions qui entretiennent la conservation de soi en fortifiant la vitalité, et suscitent également la transmission de la vie par **la sexualité et la procréation.**

Sur le plan alimentaire : Je consomme plutôt des aliments frais ou tièdes : **les excès de froid ne peuvent être soignés par des aliments ou des plantes de nature chaude qui favorisent la sécheresse.** Au menu donc, millet, quinoa, riz sauvage (riz noir), avoine, céréales.

Je diminue globalement la saveur salée liée à l'**eau** et on augmente la saveur amère pour nourrir et protéger l'énergie du cœur et favoriser le rassemblement de l'hiver.

Je ne consomme pas trop vite des aliments directement grillés au feu comme les châtaignes ou les épis de maïs, car ils favorisent la stagnation et l'humidité.

Je ne consomme pas de viande d'agneau grillée, en particulier les personnes présentant un feu de glaires après une infection pulmonaire, car elle favorise la survenue de "chaleur des os".

On se couche tôt et on se lève tard, en attendant même les premiers rayons du soleil.

J'évite l'excès de saveur salée qui amplifie la rétention d'eau des reins.

Le soir, je prends une boisson fraîche pour harmoniser l'énergie du cœur...

J'évite les repas trop plantureux..

Savoir si les reins sont en bonne santé

et agir en conséquence...

Le **visage** est lumineux et donne la sensation d'une radiance mêlant l'impression de rouge et de bleu, comme voilée de soie blanche, les reins sont en bonne santé.
Les **articulations** émettent des craquements de sonorité pleine, un peu humide, c'est un signe d'abondance des reins.
On a des **douleurs osseuses**, c'est signe de vide des reins.
De nombreuses **caries dentaires** expriment un affaiblissement des reins.
Des douleurs et des **infections des oreilles** signalent l'obstruction de l'énergie des reins.
Si l'on éprouve des **difficultés à s'étirer,** c'est un vide de l'essence des reins.
Le **teint** devient sombre, mat, absorbant la lumière, il s'agit d'une grande déficience des reins.
On **baille beaucoup**, les reins sont envahis par les énergies pernicieuses.
Le visage est sombre, les dents sont sèches, la **respiration** est haletante, on craint le vent, les **selles** sont mal formées et les **genoux** sont douloureux, la vitalité des reins est affectée depuis longtemps.

Dominique SCHUELLER - Thérapie Manuelle Chinoise - 2012